



暑いと、涼を求めて海やプールのような水場に行きたくなるものです。水の近くだと涼しいと体感しますが、湿度が高いため熱中症になることもあります。こまめな水分補給と適度な休息を取るようにしたいですね。

## 手足口病

発熱から始まり、ただの風邪かと思っていたら、発疹が始める：既にニュースでも警戒を呼び掛けているが、今年は手足口病が全国規模で流行中です。

### 【感染経路】

・飛沫感染（くしゃみや咳）

・接触感染（唾液や鼻水、おもちゃの貸し借り）

※治療後も便等から1ヶ月程ウイルスが排出されます。

また、大人も感染しますので、マスクや手洗いでの感染予防が必要です。

はしかが…



まきつけましょう



## 【症状】

- ・発熱や嘔吐を伴う場合がある
- ・手、足、口に発疹と水泡

### ～登園のめやす～

- ・発熱や嘔吐の症状がない
- ・普段の食事がとれる

※口の中に出来る水泡が痛みを伴い、食事や水分の摂取が困難になる事があります。痛みが和らぎ、普段の食事をとることが出来る必要があります。

## 肌疾患と対処方法

気をつけていても発生してしまう事がある肌トラブル。夏に起きやすい肌トラブルと、対処方法を紹介します。

### ◆ あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起る症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿等の吸湿性・通気性のある衣服を選びましょう。

### ◆ 虫刺され

#### 1) 蚊

刺された部分をすぐに水で洗い流し、清潔にしましょう。かゆい所は流水や氷で冷やすとかゆみが和らぎます。



#### 2) 蜂

ハチ毒によるアレルギー反応を起こすことがあります。主な症状は、蕁麻疹、吐き気、頭痛等があります。刺されて針が残っている場合はすぐに針を取り除き、傷口を水で洗い冷やします。命に関わる場合がありますので、早急に受診しましょう。



### ◆ とびひ（伝染性膿痂疹）

あせも、虫刺され等のひっかき傷に、細菌感染を起こして発症します。皮膚がただれることや水膨れになることがあります。傷口を触った手で、他の部分を掻き壊すことで感染が広がります。

手洗いを習慣化し、爪を短く切って

皮膚を傷つけないように

注意しましょう。症状が治まらない

時は、速やかに受診しましょう。

かきたい…



## 夏のスキンケア

子どもの肌を守るポイント

### ① 清潔

子どもはたくさん汗をかきます。あせもの予防のためにも、汗をかいたら【シャワーを浴びる】【汗を拭きとる】【着替える】を心がけましょう。

### ② 保湿

冷房により肌が乾燥することで、肌のバリア機能が低下します。しつとりとさせるため、夏でも保湿は必要です。夏場は【ローションや乳液】が適しています。

みががえいやくは



### ③ 紫外線を防ぐ

「ひやけ」の原因である紫外線は、4月から9月にかけて最も強くなります。肌を守るためには【日差しの強い日は外出を控える】【帽子を着用する】【UVケア製品を正しく使う】を心がけましょう。UVケア製品は「子ども用」として販売されているものか、低刺激なものを選びSPF20～30、PA+のものがお勧めです。



前号（第66号）で健康チェックの方法もお伝えしています。お子さんとコミュニケーションを取りながらやってみてくださいね。

※熱中症にも注意！

